



© asiandelight



Les applications pour perdre du poids se multiplient sur les plateformes d'achat en ligne, alors que l'obésité, elle, ne fait qu'augmenter, surtout chez les enfants. Leur effet est-il donc si bénéfique ? Faut-il vraiment cliquer sur le bouton "télécharger" ?

Dans une étude parue en novembre dernier dans la revue *Nutrients*, des chercheurs ont montré que des utilisateurs avaient perdu du poids après l'utilisation, pendant trois mois, d'une application spécialisée en nutrition. Si cela semble une bonne nouvelle, tous les programmes de ce type se valent-ils ?

Pour Sylvie Dolhabartz, diététicienne et nutritionniste, "en général, les applications de perte de poids sont des calculateurs de calories. Manger 500 calories de gâteau, ce n'est pas la même chose que de manger 500 calories de haricots verts et de steak. Il y a un effet de matrice des aliments : consommer des fibres n'aura pas le même impact sur notre organisme que de ne pas en manger". Dans la plupart de ces applications, aucune notion d'équilibre nutritionnel, et encore moins de prévention au sujet de la nourriture **ultra transformée**. Pourtant, de nombreuses études ont montré un lien entre leur consommation et l'obésité. Les producteurs simplifient à l'extrême les conseils nutritionnels.

Un risque psychologique

"Le risque, avec ces applications, c'est de rendre les gens obsessionnels, de créer une addiction. Les personnes non averties vont suivre à la lettre les recommandations", poursuit la diététicienne. Dans l'objectif de perdre du poids, les utilisateurs concentrent tous leurs espoirs sur les applications, comptant chaque calorie, les quantités de lipides ou de glucides dans leurs assiettes. L'alimentation devient alors quelque chose de calculé, une contrainte plus qu'une source de plaisir. Mais consommer moins de calories n'est pas forcément la bonne solution, surtout si l'on ne respecte pas l'équilibre alimentaire. Et c'est bien connu, si l'on se prive trop, on finit par craquer. "Notre organisme est complexe, il y a beaucoup de facteurs à prendre en compte si l'on veut perdre du poids : le sommeil, les émotions, la psychologie, le stress...", développe Sylvie Dolhabartz. "Mieux vaut être épaulé par des spécialistes pour utiliser ce genre d'application".

Yuka, Openfoodfact, Nova : une bonne alternative aux applications de régime ?

En parallèle des programmes minceur, on retrouve des **applications** qui ont pour objectif d'informer les consommateurs sur les produits qu'ils achètent. Yuka se concentre sur les additifs, Openfoodfact reprend les données du Nutri score, et Nova propose des indications sur le niveau de transformation d'un aliment. "Ces applications peuvent être des bonnes alternatives à condition d'en avoir plusieurs et de ne pas se focaliser là-dessus, pour éviter l'addiction", met en garde la nutritionniste. Le risque, c'est de se priver d'aliments diabolisés par les scores de ces logiciels. Par exemple, le consommateur va considérer que le beurre et l'huile, ou encore certains fromages doivent être exclus, car jugés trop gras, alors qu'ils ont un intérêt nutritionnel. Les applications, tout comme le Nutri score, ne prennent pas en compte les proportions avalées.

"Le problème avec le Nutri score, et par conséquent les applications qui s'en servent, c'est que les industriels se sont rapidement adaptés. Ils remplacent le sucre par d'autres types de glucides et ajoutent des vitamines et des minéraux pour augmenter le score. La poudre cacaoïté se retrouve donc avec un Nutri score B alors que c'est très sucré et ultra transformé", regrette Sylvie Dolhabartz. Ces applications ne font que pallier au manque d'éducation et à une culture de l'alimentation qui disparaît et laisse le champ libre aux industriels.

>> Lire aussi: [Vrai ou faux ? Le jeûne intermittent est efficace pour maigrir](#)

Une perte de la culture alimentaire

Pour la nutritionniste, les applications remplacent pauvrement l'éducation à l'alimentation. Avec le temps de travail qui augmente, la durée de sommeil qui diminue et une omniprésence des **écrans**, faire les courses, cuisiner et donc bien manger passe au second plan. D'autant plus que cette culture d'une bonne alimentation disparaît. "La transmission de la cuisine par la famille se raréfie, on ne nous apprend plus à aimer les aliments, à les goûter, à les cuisiner. Il y a toute une culture qui se perd, il n'y a plus de transfert de l'aspect essentiel et vital de l'alimentation. Les industriels en profitent puisqu'ils proposent de quoi se nourrir sans cuisiner", regrette la diététicienne.

Selon la nutritionniste, le seul moyen pour redonner le goût de bien s'alimenter passe par de meilleures compétences en la matière. "La solution la plus efficace pour prévenir le surpoids et l'obésité reste l'école. Nous avons besoin de diététiciens et nutritionnistes qui viennent enseigner, car c'est eux qui ont les connaissances les plus récentes au sujet de la nutrition", conclut Sylvie Dolhabartz.

LES PLUS LUS

- 1 Cruithne : une deuxième lune pour la Terre ?
- 2 Manger beaucoup le matin et peu le soir fait-il maigrir...
- 3 Qu'est-ce que la loi de Blondel ?
- 4 Une comète qui ne "passe" que tous les 50 000 ans...
- 5 Gravité artificielle : la quête d'une pesanteur...